



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco  
Escola Superior  
Agrária

# Avaliação nutricional de uma população infantil e sua relação com a prática de atividades de caráter físico

Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Mariana Sofia Pereira Caetano

**Orientadores**

Professora Marisa Figueiredo  
Educadora Clara Soares

Novembro de 2013





# **Avaliação nutricional de uma população infantil e sua relação com a prática de atividades de caráter físico**

Mariana Sofia Pereira Caetano

## **Orientadores**

Professora Marisa Figueiredo

Educadora Clara Soares

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizado sob a orientação científica da Professora Marisa Figueiredo do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

**Novembro de 2013**



## Agradecimentos

Durante todo este caminho, encontrei vários desafios e obstáculos pelos quais lutei a fim de atingir o objetivo. Toda esta luta não seria possível sem a ajuda das pessoas que se preocupam comigo, e por isso, foi possível alcançar mais uma etapa. Gostaria então de deixar aqui, os meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas que ao longo deste caminho, me apoiaram e me ajudaram a derrubar todos os meus medos.

À minha orientadora, Professora Marisa Figueiredo, pela sua sempre disponibilidade, pelos conhecimentos transmitidos, apoio e amizade, que muito importantes foram para mim ao longo da realização de todo o projeto.

À minha orientadora externa, Clara Soares e à Educadora Tânia Duarte, pelo à vontade em que me colocaram desde o primeiro dia na instituição, pela dedicação e ajuda aquando a realização de todas as atividades.

Às minhas queridas crianças presentes no estudo, por tão bem receberem as atividades propostas, e por as desenvolverem com grande entusiasmo, sempre interessadas em aprender e saber coisas novas relativas à alimentação saudável. Sem dúvida, um grande apoio, não esquecerei os sorrisos com que sempre me recebiam logo pela manhã.

À Santa Casa da Misericórdia da Lousã, por ter aceitado a minha proposta de estágio, e por todos os recursos disponibilizados.

A toda a minha família e amigos, pelo constante apoio, força e incentivo ao longo de toda esta jornada. São o meu pilar, obrigada por sempre estarem presentes em todos os momentos da minha vida!

Muito Obrigada a todos



## Resumo

**Introdução:** Nos últimos tempos, tem-se verificado um crescente aumento da prevalência de excesso de peso nas crianças, e por isso, a alimentação desta faixa etária tem recebido grande atenção. Com a realização de vários estudos, tem-se chegado à conclusão de que a prática de exercício físico proporciona vários benefícios na vida da criança, melhorando as suas aptidões a nível social, psicológico e físico. É importante dar ênfase à escolha de um estilo de vida ativo, para que o desenvolvimento de cada criança seja o mais adequado. Neste momento, acredita-se que a educação alimentar tem resultados bastante positivos quando realizada em grupos etários mais jovens, daí ser essencial aplicar toda uma educação que permita prevenir a taxa de obesidade corrente nas crianças.

**Objetivo:** O propósito deste estudo centrou-se em descobrir uma possível relação entre a prática de atividades extracurriculares de caráter físico com o estado nutricional da criança em idade pré-escolar (4 a 6 anos). Avaliou-se também os comportamentos alimentares das crianças, para assim educa-las de maneira a melhorar o estilo de vida.

**Métodos:** Foram avaliadas 46 crianças, divididas por género e por idade. Recolheram-se os dados antropométricos e dados referentes ao estilo de vida da criança. Avaliou-se o estado nutricional a partir do IMC (peso e estatura) de acordo com os critérios CDC (2002). Os comportamentos alimentares da criança foram avaliados através de um questionário de frequência alimentar, que foram preenchidos pelos encarregados de educação. Desenvolveram-se também ações de educação alimentar, de modo a incentivar a prática de uma alimentação diária saudável.

**Resultados:** A maioria da amostra caracteriza-se por estar incluída no Peso Normal (51%), no entanto é de preocupar os 27,5% que se encontram em Excesso de Peso. Verificou-se uma associação positiva entre o percentil e o número de horas de sedentarismo por semana. A atividade ao ar livre que as crianças mais fazem é brincar no parque infantil. As atividades de educação alimentar melhoraram o modo como a criança distingue o que deve ou não comer.

**Conclusão:** Do total da amostra, o sexo masculino é o género onde existe maior prevalência de Excesso de Peso (64,3%). O número de horas que as crianças passam a ver televisão ou jogar videojogos por semana é superior a valores de outros estudos já realizados. O facto de o estado nutricional da criança se relacionar positivamente com o número de horas de sedentarismo, mostra que quanto mais tempo a criança passa o seu tempo inativa, poderá contribuir para um aumento do seu estado nutricional. A criança, ao demonstrar que não escolhe somente um alimento que seja inteiramente a seu gosto, mostra que as atividades realizadas ao longo do tempo foram bem recebidas, e mais importante, foram bem interpretadas.

**Palavras-Chave:** Atividade Física; Alimentação Saudável; Idade Pré-Escolar; Educação



## Abstract

**Introduction:** In these times, there has been an increasing prevalence of overweight in children, so this age group has received more attention. With the various studies, it has come to the conclusion that physical activity provides many benefits in children's, improving their skills for social, psychological and physical. It is important to emphasize the choice of an active lifestyle, so that the development of each child to be the most suitable. At this point, it is believed that nutrition education has very positive results when performed in younger age groups, so it is essential to apply a whole education that would prevent the current rate of obesity in children.

**Objectives:** This study is focused on finding a possible relationship between the practice of extracurricular activities with the physical character of the nutritional status of children in preschool age (4-6 years.) It also evaluated the eating behaviors of children, to educate as well in order to improve the lifestyle.

**Methods:** 46 children were evaluated and divided by gender and age. The anthropometric data was evaluated as well data related to the lifestyle of the child. The nutritional status has evaluated by BMI (Weight and height) according to the CDC criteria (2002). The child's eating behaviors were assessed using a food frequency survey directed to the children's parents. Food education actions were also developed, so as to encourage the practice of a healthy daily diet.

**Results:** The majority of the sample is characterized by being included in a normal weight (51%), however, the 27,5% overweight raises concerns. There was a positive association between the percentile and the number of hours per week of physical inactivity. The outdoor activity that most children do is play on the playground. The nutrition education improved the way the child distinguishes what should or shouldn't eat.

**Conclusion:** Of the total sample, the male gender is where there is a higher prevalence of overweight (64,3%). The total hours that children spend watching television or playing video games per week is higher than values of other previous videos. The fact that the nutritional status of the child being related positively with the number of hours of inactivity, shows that the more time a child spends it inactive, may contribute to an increase in their nutritional status. The child, by showing that not only chooses a food that is entirely to her liking, shows that activities over time were well received, and more importantly, were well interpreted.

**Keywords:** Physical Activity; Health Feeding; Preschool Age; Education



# Índice

Índice de Figuras .....	xi
Índice de Tabelas .....	xiii
Lista de Abreviaturas .....	xv
Introdução.....	1
Metodologia.....	4
Amostra.....	4
Local de Estudo.....	4
Caracterização da Amostra.....	4
Análise Estatística.....	5
Avaliação Nutricional.....	6
Antropometria.....	6
Resultados.....	8
Discussão.....	10
Questionário de Frequência Alimentar.....	10
Metodologia.....	10
Resultados.....	11
Discussão.....	12
Educação Alimentar.....	14
Metodologia.....	14
Resultados.....	16
Discussão.....	20
Conclusão.....	22
Considerações Finais.....	22
Bibliografia.....	23
Anexos.....	26



## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> – Balança Digital utilizada nas pesagens.....	6
<b>Figura 2</b> – Estadiómetro semelhante ao utilizado nas medições da estatura.....	7
<b>Figura 3</b> – Distribuição percentual da amostra total em classes de IMC.....	8
<b>Figura 4</b> – Distribuição percentual da amostra do género masculino em classes de IMC.....	9
<b>Figura 5</b> – Distribuição percentual da amostra do género masculino em classes de IMC.....	9
<b>Figura 6</b> –Distribuição do número de horas pelas atividades onde as crianças passam mais tempo.....	11
<b>Figura 7</b> -Grupo dos 4 anos (Diferença Alimento Saudável/Não Saudável).....	16
<b>Figura 8</b> -Grupo dos 5 anos (Diferença Alimento Saudável/Não Saudável).....	16
<b>Figura 9</b> – Grupo dos 4 anos (Alimentação Equilibrada).....	17
<b>Figura 10</b> – Grupo dos 4 anos (Vitaminas) .....	17
<b>Figura 11</b> – Grupo dos 5 anos (Vitaminas).....	18
<b>Figura 12</b> – Grupo dos 5 anos (Diferença pessoa saudável/não saudável) .....	18
<b>Figura 13</b> – Grupo dos 5 anos (Roda dos Alimentos).....	19
<b>Figura 14</b> – Trabalhos dos dois grupos (Meu legume/ fruta preferida) .....	19
<b>Figura 15</b> – Roda Completa (Roda dos Alimentos sem Fronteiras).....	20



## Lista de tabelas

<b>Tabela 1</b> – Classificação do estado nutricional conforme o percentil IMC.....	7
<b>Tabela 2</b> – Avaliação do objetivo Percentil/Amamentação.....	11
<b>Tabela 3</b> – Avaliação do objetivo Percentil/Horas Movimento.....	11
<b>Tabela 4</b> – Avaliação objetivo Percentil/ Horas Sedentarismo.....	12



## Lista de abreviaturas

% - Percentagem

DGS – Direção Geral da Saúde

IMC – Índice de Massa Corporal

OMS – Organização Mundial de Saúde

IOTF - International Obesity Task Force

AHA - American Heart Association

AVC – Acidente Vascular Cerebral

HDL - High Density Lipoprotein

EUA – Estados Unidos da América

CDC - Centers for Disease Control and Prevention